

# TRAVESSIA COUTO X PRATELEIRAS

Data: **08/06/2025** | **12/10/2025**

Grupo de 10 a 14 pessoas – **R\$ 350** por pessoa (pix) ou **R\$ 368** (cartão de crédito)

*Um roteiro ideal pra quem quer iniciar no Montanhismo. Essa travessia linda fica no Parque Nacional de Itatiaia e inicia subindo a oitava montanha mais alta do Brasil: o Morro do Couto com 2.680 metros de altitude, avança sobre campos de altitude, passamos pelo mirante do Agulhas Negras e seguimos até a base da imponente Prateleiras. Com paisagens ímpares, um dos trekkings favoritos dos trilheiros.*

## **FICHA TÉCNICA**

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Parque Nacional de Itatiaia / RJ

Distância Percorrida: 12 km

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 9 horas

Altimetria Acumulada: 650 metros

Altitude Máxima: 2.680 metros

## **ITINERÁRIO**

2:30 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)  
Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Refeição (não incluso)

6:30 am: Ingresso ao Parque Nacional de Itatiaia  
Briefing sobre o roteiro e início da trilha.

Subimos aproximadamente 3 km até o Morro do Couto, subida tranquila com um trecho de trepa pedras próximo ao cume. Aproveitamos a paisagem, parada pra lanche e fotos.

Seguimos nos campos de altitude por mais 2 km até o mirante do imponente Agulhas Negras, onde fazemos mais uma pausa. De lá seguimos por mais 2 km, passamos pela Toca do Índio e depois até a base das Prateleiras, onde fazemos mais uma pausa.

Descemos 2 km até a Cachoeira das Flores (observação). Fazemos uma pausa nos banheiros da área de camping e retornamos até o estacionamento (3 km da cachoeira ao carro).

17:00 pm: Retorno

Parada em Garganta do Registro (armazém e pastel)

21:00 pm: Previsão de chegada.

## **INCLUSO**

- Guia credenciada Cadastur
- Guia com certificação internacional em primeiros socorros WFA
- Guia auxiliar fechando a trilha com rádio comunicador
- Transporte (ida e volta)
- Ingresso do atrativo
- Lanchinho (suco, bolo e sanduíche no mirante)
- Seguro aventura
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador via satélite
- Bônus: imagens

## **CHECK LIST**

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente e em boas condições)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera
- Lanterna de cabeça (começamos no escuro)
- Vestir 3 camadas de blusa:
  1. Primeira camada: Segunda pele (camisa manga longa uv)
  2. Segunda camada: Fleece (blusa quente ou pluma)
  3. Terceira camada: Corta-vento
- Vestir calça (exceto calça jeans)
- Touca e Luvas (bandana tubular é ótima)
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (3 litros)
- Caneca pro Suco
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Bastão de caminhada (apenas um)
- Troca de roupa para o retorno e Chinelo (ficam no carro)
- Itens de segurança: Capa de chuva, manta de emergência e apito.

## **Sugestões de LANCHES para trilha:**

Maçãs (essenciais), frutas, castanhas, amendoins, barrinhas de proteína, sanduíches, sneakers, salami, atum, bananinha, marmitinhas, isotônico, carbogel, etc.